

【基本理念】 「支え」「支えられ」その人らしく生活することができるまち

【基本姿勢】 一人ひとりの「生きる」を支える

この計画では、5つの基本施策（地域で自殺対策を進める上で、欠かすことのできない基盤的な取り組み）と4つの重点対策（市が当面、早急に進めるべき対策）によって、計画を推進していきます。



基本施策

①市におけるネットワークの強化

医療機関や福祉サービス事業所、企業などとの連携により、自殺対策の強化を進めます。



ネットワーク会議で連携を深める

②自殺対策を支える人材の育成

身近な人の変化に「気付き」「声を掛け」「話を聴き」「つなぎ」「見守る」人材を幅広く育成します。



③市民への情報発信

市民の自殺対策への理解を深めるため、自殺予防週間（9月10日～16日）や自殺対策強化月間（3月）に自殺対策に関する情報を周知します。



「共食」で孤立を防ぐ

④「生きる」を支える支援

自殺対策の基本である「生きる」を支えるために、うつ予防に関する対策の強化や「孤立」予防に視点を当てて、取り組みを推進します。



⑤SOSを出せる人づくり

悩んだときに一人で抱え込まず、大人も子どもも周りに相談する力を持つことができるよう、取り組みを進めます。

重点対策

- ① 就労問題を持つ人に対する自殺対策の推進
- ② 生活困窮者自立支援と自殺対策の連動
- ③ 高齢者に対する自殺対策の推進
- ④ 子ども・未成年・若年層に対する自殺対策の推進



こころとねむりの健康相談カード

カード裏面に記載されているように「牧之原市 こころとねむり」で検索すると、健康推進課で実施している「こころとねむりの健康相談会」のほか、さまざまな悩みの相談先が掲載された市のホームページが出てきます。このカードは、公共施設をはじめ市内医療機関やヘルシーメニュー加盟店に置いてあります。まずは、健康推進課まで気軽に連絡してください。

市民一人ひとりの「生きる」を支援 ～いのち支える牧之原市自殺対策計画～

本市では、県全体と比べて自殺死亡率が高い状況が続いています。これを受け、市では「いのち支える牧之原市自殺対策計画」を策定しました。市が進める自殺対策の取り組みについてお知らせします。

問い合わせ 健康推進課 山本 ☎230024

自殺者数の現状

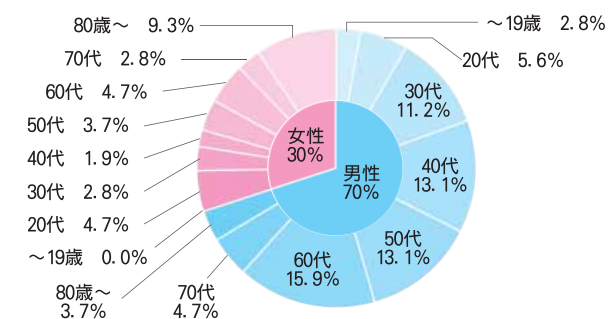
全国の自殺者数は、平成30年の1年間で2万840人でした。これは、同じ年の交通事故死者数（3532人）の約6倍の数になります。自殺者数は減少傾向にありますが、まだまだ多いのが現状です（本市の現状は図1・2参照）。

自殺対策の考え方

自殺対策というと「自殺は本人の決断だから止めようがない」「自殺をする人は『うつ病』や『特別な人』だから仕方がない」などと思ったりするかもしれません。しかし、実際は図3のとおり、複数の要因が連鎖した結果、「死ぬしかない」と思い詰めて実行するパターンが多いといわれています。対策としては、複雑に絡む要因があることを意識し、自分でも他人でも、不安な要素があったときに、一人で抱え込まないことが必要です。このことから、自殺対策には、市民一人ひとりの「生きる」ことを支えることが重要だと考え、本計画の基本理念と基本姿勢を次ページの通りとしました。

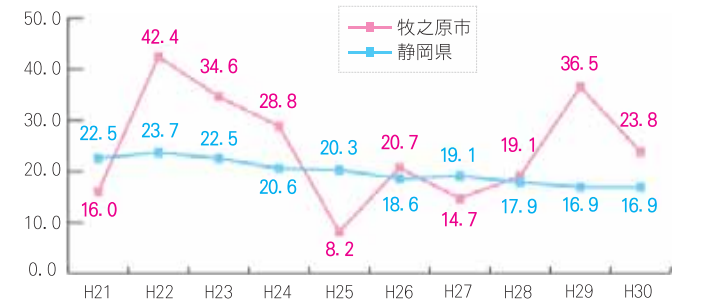
【図2】牧之原市の性別年代別自殺者割合（H21～H29）

30～60歳代の男性の自殺者が多いのが本市の特徴。



【図1】自殺死亡率の推移

本市の自殺死亡率は、静岡県全体と比較して高い状況が続いている。



出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省・自殺統計） ＊図1・2とも

【図3】「1000人実態調査」から見てきた自殺の危機経路

